

ПРИНЯТ
на тренерском совете
протокол № 10 от «27» 12 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ «Боевые
перчатки»
Кобзарь Г.В.
Приказ № 1-00 от «30» 12 2021 г.



ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОЕВЫЕ ПЕРЧАТКИ»
на 2022 год

Пояснительная записка

Настоящий годовой тренировочный план - нормативно-правовой акт, определяющий максимальный объем тренировочной нагрузки занимающихся, распределяющий время, отводимое на освоение программного материала по видам спорта. Тренировочный план составлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 9 февраля 2021 года N 62), с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утвержден приказом Минспорта России от 10 июня 2014 года N 449), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом МБУ «СШ «Боевые перчатки».

Годовой план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов, учитывает состояние социума, возможности тренерского коллектива, состояние материально-технической базы учреждения.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс», «кикбоксинг»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «бокс», «кикбоксинг».

Годовой план состоит из разделов спортивной подготовки, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Особенности построения тренировочного процесса

Тренировочная деятельность в МБУ «СШ «Боевые перчатки» осуществляется в отделениях по 2 видам спорта. Организация тренировочного процесса регламентируется программами спортивной подготовки, годовым календарным планом по видам спорта, годовым тренировочным планом, расписанием тренировочных занятий.

Годовой тренировочный план каждого этапа определяет:

- требования к объему тренировочного процесса;
- соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по видам спорта.
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой тренировочный план включает в себя:

- спортивно-оздоровительный этап – весь период;

- начальная подготовка - 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается.

Годовой тренировочный план разрабатывается из расчета 46 недель для спортивно-оздоровительного этапа, 52 недели для этапов спортивной подготовки. С изменением этапов спортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Тренировочный год начинается 1 января. Спортивная школа осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами спортивной подготовки. В спортивной школе установлена 6-дневная рабочая неделя. Расписание утверждается приказом директора.

Спортивно-оздоровительный этап

На данном этапе закладывается:

- стабильное развитие общей физической подготовки занимающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- основные знания в области гигиены и первой медицинской помощи;
- теоретические основы физической культуры и навыков самоконтроля;
- укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Главная задача спортивно-оздоровительного этапа – воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств.

Этап начальной подготовки

На этапы начальной подготовки принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Главная задача НП – формирование базовой технической и физической подготовки, воспитание соревновательных качеств.

Тренировочный этап

На тренировочный этап подготовки зачисляются только здоровые спортсмены, при выполнении ими федеральных государственных требований по общефизической и специальной подготовке.

Тренировочный процесс реализуется при помощи различных форм обучения, которые соответствуют целям и задачам тренировочного процесса, создают условия для развития личности занимающихся. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировок составляется по представлению тренера и утверждается приказом директора и имеет цель установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха, и обучения спортсменов в общеобразовательных и других учреждениях.

Целями тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Минимальный возраст зачисления спортсмена – 15 лет.

На этапе совершенствования спортивного мастерства задачами является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Основные виды содержания спортивной подготовки

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь тренировочный период, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

6. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

7. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности занимающихся. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

8. Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Промежуточная и итоговая аттестация занимающихся

Аттестация занимающихся - оценка уровня и качества освоения тренировочных программ в области физической культуры и спорта в конкретной предметной деятельности, неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности тренера и занимающегося. Цель аттестации - выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам этапов подготовки. Промежуточная и итоговая аттестация спортсменов проходит в форме сдачи контрольных тестов и нормативов по ОФП, СФП согласно программам по видам спорта. В конце учебного года анализ результатов участия в соревнованиях.

Результатом тренировочной деятельности является:

- улучшение состояния здоровья детей;
- рост числа занимающихся в учреждении;
- рост уровня физической и спортивной подготовки занимающихся;
- рост спортивных достижений.

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА "БОКС"**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Весь период	До года	Свыше года	До двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	58	32 - 35	22 - 25	20 - 22	15 - 17	12 - 14
Специальная физическая подготовка (%)	20	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22	17 - 22
Техническая подготовка (%)	18	36 - 42	38 - 43	35 - 41	33 - 40	31 - 39
Теоретическая подготовка (%)	4	3 - 4	1 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5
Тактическая подготовка (%)	-	1 - 4	2 - 7	5 - 15	13 - 17	17 - 20
Психологическая подготовка (%)	-	1 - 4	1 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5

Приложение N 2
к годовому тренировочному плану по виду
спорта "кикбоксинг"

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА КИКБОКСИНГ**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	58	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33
Специальная физическая подготовка (%)	20	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29
Техническая подготовка (%)	18	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3

Приложение N 3
к годовому тренировочному плану по виду
спорта "бокс"

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»									
	Спортивно-оздоровительный этап (46 недель)	Этап начальной подготовки (52 недели)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (52 недели)					Этап совершенствования спортивного мастерства (52 недели)
		Весь период	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	
Количество часов в неделю	6	4,5	6	8	10	12	14	16	16	20
Общее количество часов в год	276	234	312	416	520	624	728	832	832	1040

Приложение N 4
к годовому тренировочному плану по виду
спорта "кикбоксинг"

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»									
	Спортивно-оздоровительный этап (46 недель)	Этап начальной подготовки (52 недели)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (52 недели)					Этап совершенствования спортивного мастерства (52 недели)
		Весь период	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	
Количество часов в неделю	6	6	8	8	12	12	18	18	18	24
Общее количество часов в год	276	312	416	416	624	624	936	936	936	1248